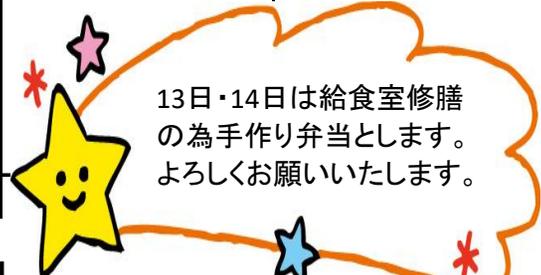


12月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	2 ・親子煮 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・じゃが芋の味噌汁 ・キウイフルーツ	3 ・タンドリーチキン ・ヤーコンサラダ ・五目スープ ・みかん	4 ・豚肉と野菜炒め煮 ・若布サラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	5 ・春巻き ・スパゲッティサラダ ・凍り豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	6 ・焼きししゃも ・七福ナムル ・お芋の団子汁 ・りんご	7 ・五目納豆 ・にらと挽肉の卵とし ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト												
おやつ	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	・豆腐のごま団子 ・牛乳	・ドーナッツ ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・卵サンド ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・納豆ごはん												
副食	9 ・海老と豆腐のケチャップ煮 ・チーズサラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・りんご	10 ・南瓜グラタン ・ひじきの胡麻和え ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	11 ・あぶたま ・味噌ドレッシングサラダ ・鮭の団子汁 ・バナナ	12 ・チキンチキンごぼう ・ブロッコリーサラダ ・カレー汁 ・みかん	13 ・手作り弁当 	14 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・パイんきんとん ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・人参ゼリー ・サブシ	・ミニパン ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	手作り弁当													
副食	16 ・さつま芋の卵焼き ・切干大根和風サラダ ・せんべい汁 ・みかん	17 ・炒り鶏 ・大豆サラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご	18 ・ローストチキン ・ごまドレッシングサラダ ・豚汁 ・キウイフルーツ	19 ・鶏真薯 ・深山和え ・さつま芋汁 ・バナナ	20 ・さんまの佃煮 ・南瓜のいとこ煮 ・ワンタンスープ ・みかん	21 ・厚揚げの甘辛煮 ・青菜のソテー ・キャベツの味噌汁 ・バナナ												
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・ヤーコン焼き餅 ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごまごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	23 ・豆腐のドライカレー ・野菜の味噌フレンチ ・卵スープ ・バナナ	24 クリスマス誕生会 ・チキンライス ・鶏唐揚げ ・カリフラワーサラダ ・はんぺんスープ・みかん	25 ・チーズハンバーグ ・ポテトサラダ ・ブロッコリー・ミニトマト ・コーンポタージュ	26 ・すき焼き風煮 ・さつま芋サラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	27 ・天ぷら ・青菜としめじのお浸し ・大根なます・年越しうどん ・りんご	28 ・挽肉そば ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・若布スープ・ミニトマト												
おやつ	・大学いも ・牛乳	・クリスマスケーキ ・牛乳 	・クッキー ・牛乳	・ヤーコンとりんごのグラフティー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい													
未満児主食	・ごはん	・チキンライス	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・三色ごはん												
副食	 <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>525kcal</td> <td>425kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>20.0g</td> <td>19.0g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.8g</td> <td>19.0g</td> </tr> </table>			未満児	以上児	エネルギー	525kcal	425kcal	タンパク質	20.0g	19.0g	脂肪	17.8g	19.0g			 <p>13日・14日は給食室修膳の為手作り弁当とします。よろしくお願ひいたします。</p>	
	未満児	以上児																
エネルギー	525kcal	425kcal																
タンパク質	20.0g	19.0g																
脂肪	17.8g	19.0g																
未満児主食																		

寒さに負けないように緑黄色野菜を、しっかりととりましょう

冬は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。消化・吸収・代謝を効率良くするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。朝・昼・夜しっかりと食べて、睡眠も十分にとりましょう。

冬においしい野菜を食べよう

大根・・・味噌汁や煮物、サラダ、酢の物にするといいです。
白菜・・・寒くなってからの白菜は柔らかくて甘くておいしいです。
ほうれん草・・・寒くなってからのほうれん草は甘くなります。
ねぎ・・・味噌汁や鍋にいれると柔らかくなり美味しいです。
人参・・・味噌汁や炒め物や和え物に入れるとたくさん食べられます。



冬至に南瓜と小豆を食べよう

12月20日の冬至には、南瓜や小豆を食べる習慣があります。夏野菜の南瓜は保存性や栄養価が高いため、この時期にたべれば風邪などの予防が期待できます。また小豆は厄除けの意味があります。この二つを一緒に調理した「いとこに」を食べます。保育園でも12月20日に食べます。

冬至にゆず湯で体を温めましょう

冬至にゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気を払うと言われ、血行を促進して体を温める効果があることから寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。ゆず湯でポカポカになりましょう。
*ゆずを肌につけて擦るとすべすべになりますよ。